

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Кемлянский детский сад" Р

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					569	559,68	15,45	17,02	86,19	8,56
Каша рисовая вязкая					200	203,00	7,00	8,00	26,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	20,21	20,210		67,30	1,41	0,20	14,96		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кофейный напиток с молоком					200	110,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с маслом					50	134,00	4,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,21	45,210		105,97	3,44	0,36	22,24		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,87	109,870		69,11	0,33	0,11	16,70	4,395	
Печенье					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					738	644,23	25,94	24,88	79,22	67,59
Щи из свежей капусты с картофелем					200	184,00	8,00	10,00	14,00	40,00
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	Сметана 15%	10,03	10,030		16,03	0,26	1,50	0,36	0,040	
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
Жаркое по-домашнему					200	251,00	12,00	14,00	20,00	25,00
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00			
	Картофель	180,00	117,000		89,86	2,34	0,47	19,07	23,400	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Кемлянский детский сад " Р

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
Чай с сахаром				200	40,00			10,00	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
Хлеб пшеничный				30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
Хлеб ржаной				48	94,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной				93,50	2,93	0,58	19,15	
Огурцы соленые				60	6,00			1,00	3,00
	Огурцы соленые				6,00	0,48		1,02	3,000
ПОЛДНИК				531	539,14	41,16	20,46	47,62	16,92
Какао с молоком				200	108,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	
Яблоки				141	58,00	1,00		14,00	14,00
	Яблоки				57,53	0,56		13,82	14,100
Запеканка из творога				190	373,00	36,00	16,00	21,00	1,00
	Творог	148,10	148,100		208,82	31,10	7,41	4,44	0,741
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,44	0,440						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1838	1743,00	83,00	62,00	213,00	93,00